

# விபஸ்ஸனா செய்தி மடல்

மலர்-1, இதழ்-3, டிசம்பர் -2007  
தமிழ் மாதப் பத்திரிக்கை

இலவச வெளியீடு

விபஸ்ஸனா தியான மையம்  
தம்ம சேது, சென்னை, தமிழ்நாடு

[விபஸ்ஸனா: ஸயாஜி ஊபாகின் வழிமரபில், ச.நா.கோயங்கா அவர்களால் போதிக்கப்படும் தியான முறை.]

## தம்மம் பேசுகிறது

த<sup>4</sup>ம்மபீதி ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸேதி தம்மந் தன்னை யறவே கற்பவர்  
விப்பஸன்னேந சேதஸா தூய மனத்தொடு தும்ப்பார் இன்பில்,  
அரியப்பவேதி<sup>3</sup>தே த<sup>4</sup>ம்மே அரியர் விளக்கிய தம்ம நெறியில்  
ஸதா<sup>3</sup> ரமதி பண்டி<sup>3</sup>தோ அறிஞர் எப்போதும்பே ரின்பம் கொள்வர்  
தம்மபதம் - 79

## புத்தர் மகிழ்வை வழங்குபவர்

ச.நா.கோயங்கா

("புத்தர் ஒரு துன்பியல் நோக்கரா?" என்னும் சொற்பொழிவிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட ஒரு சிறு பகுதியான இதில், கோயங்காஜி அவர்கள் புத்தரையும் அவரது போதனைகளையும் பற்றி உலவி வரும் தவறான கருத்துக்களைப் போக்க முயற்சி எடுத்துள்ளார்)

துக்கத்தையும் துயரத்தையும் அளவிடாது அளவிடாமல் போதனையும் வேறு எதுவுமல்ல என்று வலியுறுத்திக் கூறுவதனால், புத்தர் தாமே துன்புற்றும் மகிழ்ச்சியற்றமிருந்தார் என்பது உள்கருத்தாக இருக்கின்றது. உண்மைக்கு மேலானதாக எதுவுமே இருக்கமுடியாது. ஒரு முழுமையான ஞானியாதலால், புத்தர், உலகின் துயரங்கள் அனைத்தினின்றும் விடுபட்டு இருந்தார். எந்தச் சூழ்நிலையிலும் முழு நிறைவும் எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த ஒரு வாழ்வையே அவர் வாழ்ந்தார். பிறர்க்கும் கூட, மகிழ்ச்சியைத் தவிர, அவர் வேறெதனையும் கொடுத்ததே இல்லை.

### புத்தர் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவே இருந்தார்

ஒரு சமயம், அளவீ என்னுமிடத்தில் ஆடு மாடுகள் செல்லும் வழிமேல் நின்று ஒரு மரத்திலிருந்து உதிரந்த சருகுகளைப் படுக்கையாக்கி, புத்தர் அதன் மேல் துயில்கொண்டிருந்தார். அந்த நேரத்தில், ஆளவக நாட்டின் இளவரசனாகிய ஹத்தக(ன்) என்பவர் ஓர் உல்லாச நடைப்பயணம் மேற்கொண்டிருந்தார். அவர் புத்தரைக் கண்டபோது, "வணக்கத்திற்குரிய ஐயனே, நீங்கள் மகிழ்ச்சியாகத் தூங்குகிறீர்களா?" என்று கேட்டார்.

"ஆம், இளவரசே, நான் நன்றாகத் தூங்கினேன். உலகில் மகிழ்ச்சியாகத் தூங்கக் கூடிய மனிதர்களுள் நானும் ஒருவன்" என்று புத்தர் பதிலிறுத்தார்.

இதற்கு ஹத்தக(ன்), "பனி விழும் பருவகாலமாகிய குளிர்ந்த இலையுதிர்கால இரவு இது. பசுக்களின் காலடிகளால் தரை கரடுமுரடாகவும் சமயின்றியும் ஆகிவிட்டது. இலைகளால் ஆன படுக்கையோ மிகவும் மெல்லியதாக உள்ளது. மரத்தில் மிகச் சிறிதே இலைகள் இருக்கின்றன. எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் ஒரு குளிர்ந்த காற்று வீசுகின்றது; உங்கள் உடம்பில் உள்ள கிழிந்துபோன துணியைத்தவிர எதுவுமே உங்களுக்கு இல்லை. நீங்கள் எவ்வாறு மகிழ்ச்சியாக உறங்க முடிந்தது?" என்று வினவினார்.

"தலையணைகளுடனும் போர்வையுடனும் ஒரு மென்மையான படுக்கையில், வசதியான ஒரு வீட்டில், ஓர் இல்லறத்தானோ அல்லது ஓர் இல்லறத்தானின் மகனோ உறங்குகின்றார். என்றாலும், அவருக்குள்ளே புலனீன்பத்திற்கான ஆசைத் தீ எரிந்துகொண்டே இருக்கலாம். அதனால், ஆசையாகிய அனலில் வெந்தபடியே, அவர் துன்பத்தில் உறங்குகின்றார். ஒரு புத்தரோ தமது ஆசைகள் அனைத்தையும் அணைத்து விட்டவர் - அதை அழித்தவர், அதை வேருடன் களைந்தவர்; புதிய மட்டைகள் வளர முடியாத

வெட்டப்பட்ட ஒரு பனைமரத்தின் அடிமரம் போல நிரந்தரமாக அதற்கு ஒரு முடிவு கட்டியவர். புத்தருள்ளே ஆசை என்பது இருப்பதில்லை. அது ஒரு புத்தரிடத்தில் எழ முடிவதில்லை. புத்தர் ஓர் அரஹந்தர் ஆக இருக்கின்றார். அரஹந்தர் ஒருவர் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே தூங்குகின்றார்" என்று புத்தர் மறுமொழி பகர்ந்தார்.

### அதைப் போலவே மற்றுமொரு நிகழ்ச்சி:

ராஜகிரியில் உள்ள புத்தரைக் காண அநாதபிண்டிகர், முதன் முதலாகச் சென்ற போது, இரவு வெகு நேரம் ஆகிவிட்டது. புத்தர் திறந்த வெளியில் உலாவிக் கொண்டிருந்தார். "வணங்குதற்குரிய ஐயனே, உயரொளி பெற்ற ஒருவரே, தாங்கள் மகிழ்ச்சியாகத் தூங்குகிறீர்களா?" என்று அநாதபிண்டிகர் கேட்டார்.

ஸப்<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>த<sup>3</sup>வே ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸேதி, ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணோ பரிநிப்<sup>3</sup>பு<sup>3</sup>தோ;  
யோ ந லிம்பதி காமேஸு, ஸீதி<sup>4</sup>தோ நிருபதி<sup>4</sup>.

புலன் ஆசைகள் அனைத்திலிருந்தும் விலகியும் சேராமலும் இருந்து, அமைதியடைந்தும் இருக்கின்ற ப்<sup>3</sup>ராமணர் (அரஹந்தர்), நிப்பானத்தை அருபவித்து இருப்பதனால், எப்போதும், மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார் என்று புத்தர் பதிலிறுத்துவிட்டு,

ஸப்<sup>3</sup>ப<sup>3</sup> ஆஸ்த்தியோ சே<sup>2</sup>வா, வினேய்ய ஹதீயே த்<sup>3</sup>ரங்;  
உபாஸந்தோ ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸேதி, ஸந்திங் பப்புய்ய சேதஸா.

ஆசை அனைத்தையும் நீக்கியவராய், இதயத்திலிருந்து அச்சத்தை அகற்றியவராய், உண்மையான மன அமைதி கைவரப்பெற்றவராய், விடுதலை பெற்றுவிட்ட, பற்றில்லாத ஓர் அரஹந்தர், உண்மையாகவே, மகிழ்ச்சியாகத் தூங்குகின்றார் என்று அவர் மேலும் பகர்ந்தார்.

அரஹந்தர்கள் மட்டுமல்ல, தம்மத்தைப் பின்பற்றும் ஒவ்வொருவருமே மகிழ்ச்சியாகத்தான் தூங்குகின்றார். எனவேதான்,  
த<sup>4</sup>ம்மசாரி ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸேதி.

தம்மப் பயிற்சி செய்யும் ஒருவர் மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார் என்று சொல்லப்படுகின்றது. உலக வாழ்க்கையைத் துறந்து விட்டு, தம்ம நெறியில் நிலைத்து நிற்கும் துறவியர்கள், எப்போதும், மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார்கள்:

### ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸுபந்தி முனியோ

தம்மத்தின் மயிர்க்கூச்செறியும் இன்பத்தால் மனம் அதிர்வடைகின்ற ஒவ்வொருவரும் நிச்சயமாக, மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார்கள்:

**தீமமீதி ஸுகீங் லேதி, விப்பஸன்னேன சேதஸா**  
தம்மமாகிய அமுதத்தால் நன்கு நிறைவுபெற்ற ஒருவர் எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார்:

**ஸுகீதோ தீமரலேன தப்பிதோ.**

ஒரு புத்தர் என்பவர் தம்மத்தை உருவகமாகக் கொண்டவர் (தீமமபூ<sup>4</sup>தோ), ப்ரம்மாவை உருவகமாகக் கொண்டவர் (ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூ<sup>4</sup>தோ), நிறை அமைதி உடையவர். அவர், எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார். அவரது போதனைகளைப் பின்பற்றி, விடுதலை அடைந்த அரஹந்தர்கள் அனைவருமே மகிழ்ச்சியைப் பெற்றுக்கொண்டவர்களே.

**மேலும் ஒரு எடுத்துக்காட்டு:**

பத்தியர் என்பவர் ஸாக்கிய அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அவர் புத்தரால் துறவளிக்கப்பட்டார். "அஹோ ஸுகீ<sup>2</sup>, அஹோ ஸுகீ<sup>2</sup>!" ("ஓ இன்பம், ஓ இன்பம்!") என்னும் இந்த சொற்களை ஒரு மரத்தினிழலில் இருந்தாலும் அல்லது அவரது தியான அறையில் இருட்டிற்குள் இருந்தாலும் அவர் தானாகவே அடிக்கடி சொல்லிவந்தார்.

"பத்தியரே, இந்த மகிழ்ச்சியான வார்த்தைகளை நீங்கள் சொல்வது ஏன்?" என்று புத்தர் அவரை அழைத்துக் கேட்டார்.

"வணக்கத்திற்குரிய ஐயனே, முன்பு நான் அரசனாக இருந்த பொழுது, நான் எனது தனியறைகளில் இருந்தாலும் சரி அல்லது வெளியில் இருந்தாலும் சரி; நகரத்தில் இருந்தாலும் சரி அல்லது நகரெல்லைக்கு அப்பால் இருந்தாலும் சரி; மாவட்டத்தில் இருந்தாலும் சரி அல்லது மாவட்டத்திற்கு வெளியில் இருந்தாலும் சரி; அரசு காவலர்கள் எப்போதும் எனக்கு அருகிலேயே இருந்தார்கள். வணக்கத்திற்குரிய அய்யனே, என் மனதில் இடைவிடாத பயத்தோடும் கவலையோடும் இந்தக் காவலர்கள் பின்னால் நான் மறைந்தே வாழ்ந்தேன். அதற்கு மாறாக, இப்பொழுது பிகைஷியில் எனக்குக் கிடைப்பது எதுவானாலும் ஏற்றுத் திருப்தியடைந்து, மனதில் அமைதியும் நம்பிக்கையும் கொண்டு எதனையும் விரும்பாமல், ஐயத்திலிருந்து விடுபட்டு, எப்போதும் பயமின்றித் தூய்மையாகவே நான் காட்டில் மரத்தினடியிலும் அல்லது சிற்றறையிலும் தனியாக வாழ்ந்து வருகின்றேன். என்னிடத்தில் ஏற்பட்ட இந்த மாறுதலைக் கவனிப்பதால் தான், வணக்கத்திற்குரிய ஐயனே, "அஹோ ஸுகீ<sup>2</sup>, அஹோ ஸுகீ<sup>2</sup>!" என்னும் இந்த மகிழ்ச்சியான வார்த்தைகளை நான் சொல்கின்றேன்" என்று பத்தியர் பதிலாகச் சொன்னார்.

புத்தருடைய ஒரு சீடர் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கின்றார்.

**அட்<sup>3</sup>ஹ்யமானேன காயேன, அட்<sup>3</sup>ஹ்யமானேன சேதஸா;**

**தீ<sup>3</sup>வா வா யதீ<sup>3</sup> வா ரத்திங், ஸுகீங் விஹரதி தாதீ<sup>3</sup>ஸோ.**

புலனாசையின் பொசுக்கத்தை மனதிலோ அல்லது உடம்பிலோ அவர் உணர்வதில்லை. இவ்வாறாக, இரவும் பகலும், அவர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றார்.

**ஸுகீங் ஸயாமி டா<sup>2</sup>யாமி, ஸுகீங் கப்பேமி ஜீவிதங்;**

**அஹதீ<sup>2</sup>பாலோ மாரசஸ, அஹோ ஸதீ<sup>2</sup>தானு கம்பிதோ.**

நான் மகிழ்ச்சியாக உறங்குகின்றேன், மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றேன், மற்றும் என் வாழ்க்கையை மகிழ்ச்சியிலேயே கழிக்கின்றேன். இறப்பு என்னும் தளையிலிருந்து நான் விடுபட்டு இருக்கின்றேன். ஆஹா! பகவானின் பெருங்கருணையினால் தான் இது நிகழ்ந்தது என்று அரஹந்த பிக்குவாகிய அங்குலிமாலர் வெளியிடுகின்றார்.

ஆசை அல்லது சினத்தின் பெருந்தீ உள்ள வரையிலும் மகிழ்ச்சி இருப்பதில்லை. ஆசையும் சினமுமாகிய இவற்றினின்று விடுதலை கிடைத்த பிறகுதான், ஒருவர் மகிழ்ச்சியான வாழ்வை வாழ்கின்றார். சினத்தை தோற்றுவிக்கும் எவரும் துன்புறவே செய்வர். ஆனாலும், புத்தரால் போதிக்கப்பட்டது போலவே விபஸ்ஸனா பயிற்சியை செய்துவந்தால், அந்த மனிதரே -

**கோதீங் சே<sup>2</sup>தவா ஸுகீங் லேதி,**

**கோதீங் சே<sup>2</sup>தவா ந ஸோசதி.**

சினத்திற்கு முடிவு கட்டிவிட்டு, மகிழ்ச்சியாகத் துங்குகின்றார், சினத்திற்கு முடிவு கட்டிவிட்டு, துயரமில்லாமல் வாழ்கின்றார்.

**நிப்பானத்தின் நிரந்தர இன்பம்**

ஹாரிதர் என்பவர் ஸாவத்தி நகரிலுள்ள ஒரு பிராமண குலத்திலிருந்து வந்த ஒரு பிக்கு ஆவார். விடுதலைப்பேற்றை அடைந்தவுடன் வெளிப்படுத்திய மகிழ்ச்சியான அவரது வார்த்தைகளே இவை -

**ஸுஸுகீங் வத நிப்பானங், ஸம்மாஸம்பு<sup>3</sup>தீ<sup>4</sup>தே<sup>4</sup>ஸிதங்;**

**அஸோகங் விரஜங் கே<sup>2</sup>மங், யதீ<sup>2</sup> து<sup>3</sup>க்கீ<sup>2</sup>ங் நி<sup>2</sup>ருஜ்ஜீ<sup>2</sup>தி.**

உண்மையாகவே, புத்தரால் போதிக்கப்படும் நிப்பானம் தான் இறுதியான மகிழ்ச்சி. அது துயரமில்லாதது, குறையற்றது, பாதுகாப்பானது. அங்கே எல்லா துன்பங்களும் முழுவதுமாக தீர்ந்து விரிகின்றன.

**உண்மையான மகிழ்ச்சிக்குரிய இனிய பாதை**

அக்<sup>3</sup>கீ<sup>3</sup>கீ<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரத்<sup>3</sup>வாஜர் என்னும் பெயருடைய உகட்டி<sup>2</sup> நாட்டிலிருந்து வந்த பிராமணர் ஒருவர் அக்கினி வழிபாடு செய்பவராக இருந்தார். தன்னுடலை வருத்தி காட்டில் கடுந்தவங்களை அவர் செய்து வருவது வழக்கம். புத்தருடைய தொடர்பு அவருக்கு ஏற்பட்டபின்பு, அவர் விபஸ்ஸனாவைக் கற்றுக்கொண்டார். ஒரு சில நாட்கள் இந்தப் பயிற்சியை செய்தபிறகு, அவர் விடுதலை பெற்று அரஹந்த நிலையை எய்தினார். அதைப் பற்றி நண்பர்கள் அவரைக் கேட்ட போது, அவர் இறுத்த பதிலாவது:

**யங் ஸுகே<sup>2</sup>ன ஸுகீங் லத்<sup>2</sup>தீ<sup>2</sup>ங், பஸ்ஸ தீ<sup>2</sup>மஸு<sup>2</sup>தீ<sup>2</sup>மதங்;**

**திஸ்ஸோ விஜ்ஜா அநுபத்தா, கதங் பு<sup>3</sup>தீ<sup>2</sup>ஸ்ஸ ஸாஸனங்.**

(வருத்தும் நெறியை விலக்கிவிட்டு) இந்த மகிழ்ச்சியான முறையைப் பின்பற்றியதால், நான் (நிப்பானத்தின்) (இறுதியான) இன்பத்தை அடைந்துவிட்டேன். தம்மத்தின் பெருமையைப் பாருங்கள்! (ஓர் அரஹந்தர் நிலையை அடைந்ததால்) நான் மூன்று வகையான அதி இயற்கை ஆற்றல்களை அடைந்து இருக்கிறேன். புத்தருடைய போதனையின் பயிற்சியை நான் முடித்து விட்டேன்.

**இல்லறத்தார்களுக்கும் கூட மகிழ்ச்சி**

புத்தருடைய போதனையின் நிலைபெற்றிருந்த இல்லறத்தார் ஒருவர் தமது மகளைத் திருமணம் செய்து கொடுக்கும்போது, அப்பெண்ணிற்கு அவர் இந்த அறிவுரைகளை வழங்கினார். மகிழ்ச்சியாக அமர்க; மகிழ்ச்சியாக உண்க; மகிழ்ச்சியாக உறங்குக. மேலும், அதைச் செய்வது எவ்வாறு என்பதையும் அவர் விளக்கினார். புதிய வீட்டில் ஒரு மருமகளாகப் பொறுப்புக்களை நிறைவேற்றுவது மகிழ்ச்சிக்கு ஏதுவாகும். ஒருவருடைய மூத்தோர் நின்று கொண்டிருந்தால், அவர்கள் கீழே அமர்ந்தபின்பு தான், ஒருவர் அமர்ந்து கொள்ள வேண்டும். முதியவர்களுக்கு உணவு பரிமாறிவிட்டுத்தான் உணவு கொள்ள வேண்டும். குடும்பத்திலுள்ள பெரியோர்களின் தேவைகளை கவனித்து நிறைவேற்றிய பின்புதான், படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும் - இவையெல்லாம் இன்பத்தை உண்டாக்கும்.

இல்லறத்தினர்க்கு, புத்தருடைய வார்த்தைகள் அவர்களது இன்பத்திற்கு பெருமளவு ஆசி வழங்குவதாகவே உள்ளது.

சில எடுத்துக்காட்டுக்களை காண்போம்

**ஸுகா<sup>2</sup> மேத்தேய்யதா லோகே, அதே<sup>2</sup> பேத்தேய்யதா ஸுகா<sup>2</sup>.**

ஒருவருடைய அன்னைக்கும் தந்தைக்கும் பணிவிடை புரிவது உலகத்தில் மகிழ்ச்சியை விளைவிக்கிறது.

**ஸுகா<sup>2</sup>ங் யாவஜாராஸீலங்** - முதுமைவரை ஒழுக்கத்தைப் பின்பற்றுவது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

**ஸுகா<sup>2</sup> ஸதீ<sup>2</sup>தா<sup>4</sup>பதி<sup>2</sup>டி<sup>2</sup>தா** - உண்மையில் நம்பிக்கை வைப்பது மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருகின்றது.

**ஸுகே<sup>2</sup> பஞ்ஞாய படிஸாபோ<sup>4</sup>** - தெள்ளிறவை வளர்த்துக் கொள்வது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

**பாபாநங் அகரணங் ஸுகீங்** - தீமையைத் தவிர்ப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

**அதம்ஹி ஜாதம்ஹி ஸுகா<sup>2</sup>ஸஹாயா** - ஒருவர்க்குத் தேவை இருக்கின்ற போது, நண்பர்களும் உறவினர்களும் உதவி செய்வது மகிழ்ச்சியைத் தருவதாகும்.

**து<sup>1</sup>டி<sup>2</sup> ஸுகா<sup>2</sup>யா இதீ<sup>1</sup>தரேன** - ஒருவர்க்குக் கிடைப்பதைக் கொண்டு நிறைவோடு இருப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

**புஞ்ஞங் ஸுக<sup>2</sup>ங் ஜீவிதஸங்க<sup>2</sup>யம்ஹி** - நன்மைதரும் செயல்கள், இறப்பிற்குப் பின்னும் கூட, மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

**ஸப்<sup>3</sup>பீ<sup>3</sup>ஸஸ து<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ஸஸ ஸுக<sup>2</sup>ங் பஹாநங்** - (விபஸ்ஸனா பயிற்சியினால்) துன்பங்கள் அனைத்தையும் அழித்தொழிப்பது மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது.

புத்தருடைய போதனைகள், பிறப்பு இறப்புச் சுழலிலிருந்து பெறும் விடுதலையின் இறுதியான இன்பத்தை மட்டும் கொடுப்பதல்ல, கூடவே உலக வாழ்விலும் இன்பத்தைத் தருவதாகவும் இருக்கின்றது என்பது தெளிவாகிறது. அவரை ஒரு துன்பியலாளர் என்று சொல்லும் அளவிற்கு எவ்வாறு தவறாக வழிகாட்டப்பட்டுள்ளார்கள்(பாருங்கள்)!

இந்த உலகத்தில் மகிழ்ச்சியை வழங்குவதற்குத் தான் ஒரு புத்தர் தோன்றுகின்றார்.

**பு<sup>3</sup>த்தோ<sup>4</sup> லோகே ஸமுப்பன்னோ, அஸமோ ஏகபுக்<sup>3</sup>லோ;**  
**ஸோ பகாலேதி ஸத்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>மங், அமதங் ஸுக<sup>2</sup>முத்தமங்.**

நிகரற்றவரும், பெருமைக்குரியவருமான புத்தர் இந்த உலகில் தோன்றி, தம்மம் என்னும் உண்மை ஒளியைக் கொண்டு வருகின்றார். நிலையான, மிக உயர்வான மகிழ்ச்சியையும் புத்தர் கொண்டுவருகின்றார். எனவே தான்:

**ஸுகோ<sup>2</sup> பு<sup>3</sup>த்தா<sup>4</sup>நங் உப்பாதோ<sup>3</sup>,**  
**ஸுகா<sup>2</sup> ஸத்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>மதே<sup>3</sup>ஸனா;**  
**ஸுகா<sup>2</sup> ஸங்க<sup>4</sup>ஸஸ ஸாமக்<sup>3</sup>கீ<sup>3</sup>,**  
**ஸமக்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>னங் தபோ ஸுகோ<sup>2</sup>.**

புத்தரின் தோற்றம் மகிழ்ச்சிக்குரியதே, தம்ம போதனை மகிழ்ச்சிக்குரியதே, ஸங்கத்தினர் சேர்ந்து வருவது மகிழ்ச்சிக்குரியதே, இணைந்து தியானம் செய்வதும் மகிழ்ச்சிக்குரியதே.

மகிழ்ச்சியைத் தவிர ஒரு புத்தர் வேறெதனையும் வழங்குவதில்லை. எவராவது ஒரு தூயவர், இவ்வுலகில் தோன்றுவது கூட மிகவும் அரிதானது என்றால், ஒரு புத்தரைப் பற்றி என்ன சொல்வது!

**து<sup>1</sup>ல்லபோ<sup>4</sup> புருஷாஜஞ்சோ, ந ஸோ ஸப்<sup>3</sup>பீ<sup>3</sup>த்தீ<sup>3</sup>ஜாயதி**

இந்த உலகில் தூயவர் ஒருவர் இருப்பதே அரிதாக உள்ளது. அவர் எல்லா இடங்களிலும் (எங்கெல்லாமோ) பிறப்பெடுப்பதில்லை.

**யத்<sup>3</sup> ஸோ ஜாயதோ தீ<sup>3</sup>ரோ, தங் குலங் ஸுக<sup>2</sup>மேவதீ.**

தூயவர் ஒருவர் பிறப்பெடுக்கும் அந்தக் குலத்தின் மகிழ்ச்சியானது பெருகுகின்றது.

வழக்கமான அறவோர் ஒருவர் தனது குலத்தின் நலத்திற்குக் காரணமாக இருக்கின்றார். என்றாலும், மனிதகுலம் அனைத்தின் நலத்திற்கும் காரணமாக இருப்பவர் ஒரு புத்தரே. அவர் பெரு நன்மை பயக்கும் போதனையையே போதிக்கின்றார். அதைப் பின்பற்றுவதனால், மக்கள், அமைதி நிறைந்ததும் மகிழ்ச்சியானதுமான வாழ்க்கையினை, உண்மையை அடிப்படையாகக் கொண்ட தம்மம் நிறைந்த வாழ்வினை வாழ முடியும்.

**தீ<sup>3</sup>ம்மாராமோ தீ<sup>3</sup>ம்மரதோ, தீ<sup>3</sup>ம்மங் அநுவிசிந்தயங்;**

**தீ<sup>3</sup>ம்மங் அநுஸ்ஸரங் பீ<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>கு<sup>2</sup>, ஸத்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ம்மா ந பரிஹாயதி.**

தம்மத்தில் முழுகியவராய், தம்மத்தை மட்டுமே நினைப்பவராய், எப்போதும் தம்மத்தைப் பற்றிய விழிப்போடிருப்பவராய், தம்மத்தை கடைபிடித்து வாழுகின்ற ஒரு தியானியாகிய பிக்கு உண்மையை அடித்தளமாகக் கொண்ட தம்ம நெறியை விட்டு ஒரு போதும் விலகுவதில்லை.

இத்தகைய ஒரு தியானத் துறவி:

**ஸந்தகாயோ ஸந்தவாசோ, ஸந்தவா ஸுஸமாஹிதோ;**  
**வந்தலோகாமிலோ பீ<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>கு<sup>2</sup>, உபஸந்தோ தி பவுச்சதி.**

உலகசம்பந்தமான குறைகளை நீக்கி, உடம்பில் அமைதி நிறைந்தவராகவும், சொல்லில் அமைதி நிறைந்தவராகவும், ஒருமைப்பட்ட ஒரு மனதின் தலைவராகவும் இருக்கும் இத்தகைய அமைதி நிறைந்த பிக்கு ஒருவர், உண்மையாகவே, "அமைதிவடிவான ஒருவர்" என்றே அழைக்கப்படுகின்றார்.

இவ்வாறு அமைதி நிறைந்த 'ஒருவர்' மகிழ்ச்சியாகத் தூங்குகின்றார், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்கின்றார்.

**உபஸந்தோ ஸுக<sup>2</sup>ங் ஸேதி**

"அமைதியுற்ற ஒருவர்", எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாகவே உறங்குகின்றார்.

இறுதியான அமைதியை எட்டிய ஒருவர் இறுதியான மகிழ்ச்சியையும் அடைந்தவரே. இறுதியான அமைதியே இறுதியான மகிழ்ச்சி. நிப்பானத்தை அடைந்த ஒருவர் இறுதியான இன்பத்தை அநுபவித்து வருகின்றார்.

**நத்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup> ஸந்தி பரங் ஸுக<sup>2</sup>ங்**

நிப்பானத்தின் அமைதியைவிடப் பெரியதாக எந்த ஒரு மகிழ்ச்சியும் இருக்க முடியாது.

இத்தகைய தியானிகள், இறுதியான அமைதியை எட்டியதும், மாறுபட்ட சூழ்நிலைகளிலும் கூட, மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கின்றார்கள்.

**ஸுஸுக<sup>2</sup>ங் வத ஜீவாம**

ஆஹா! நாம் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கிறோம்;

**வேரியேஸு அவேரியோ**

பகைவர்களுக்குள்ளும் வெறுப்பில்லாமல்;

**ஆதுரேஸு அநாதரோ**

துன்புற்றவர்களுக்குள்ளும் துன்பப்படாமல்;

**உஸ்ஸுகேஸு அநுஸ்ஸகோ**

பற்றுடையவர்களுக்கும் பற்றுதலில்லாமலே!

இந்த இறுதியான இன்ப நிலையை ஒருவர் எவ்வாறு அடைகிறார்?

**பவிலேகரஸங் பீ<sup>1</sup>த்வா, ரஸங் உபஸமஸ்ஸ ச.**

தனித்திருந்து தியானம் செய்வதாலும், தூயதான மனதிலிருந்து கிடைக்கும் அமைதியை ஆழமாக அருந்துவதாலும்.

**நித்<sup>3</sup>தீ<sup>3</sup>ரோ ஹோதி நிப்பாபோ, தீ<sup>3</sup>ம்மபீ<sup>1</sup>திரஸங் பிவங்.**

தம்ம இன்பத்தில் முழுகியவராக இருக்கும் ஒரு தியானலாதகர் அச்சமில்லாதவரும், எந்தவொரு தீமையிலலாதவருமாக ஆகிவிடுகின்றார்.

இத்தகு தியானி ஒருவர் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாகவே வாழ்கின்றார். பகைமையில்லாத ஒருவர் அச்சமில்லாதவர் ஆகிறார். பகைமை நிறைந்துள்ள கொடுமையானதொரு மனதைக் கொண்ட ஒருவர், பகைமையிலிருந்து வருகின்ற வலியோடு கூடிய துன்பத்தையே அநுபவிப்பார்.

**யதோ யதோ ஹிம்ஸமனோ நிவத்ததி,**

**ததோ ததோ ஸம்மதி ஏவங் து<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ங்.**

மனம் கொடுமையை விட்டுவிடுகின்ற பொழுதெல்லாம், துன்பம் அழிக்கப்படுகின்றது.

துன்பம் நீக்கப்படுகின்றபோது, வாழ்க்கை மகிழ்ச்சி நிறைந்ததாக உள்ளது. இந்த இன்பம் நிறைந்த அமைதியை அடைய, தியானத்தைப் பயிற்சி செய்வது முக்கியம். ஒருவர் ஒரு தனியறையிலிருந்து தியானம் செய்ய வேண்டும்:

**ஸுஞ்ஞாகா<sup>2</sup>ரங்<sup>1</sup>பவி<sup>1</sup>டி<sup>2</sup>ஸஸ, ஸந்தசித்தஸஸ பீ<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>கு<sup>2</sup>னோ;**

**அமான்னீ ரதீ ஹோதி, ஸம்மாதீ<sup>3</sup>ம்மங் விபஸ்ஸதி.**

தனித்திருக்கும் ஓர் இடத்திற்கு ஒதுங்கிச் சென்று, தூய மனதோடு விபஸ்ஸனாவை சரியான வழியில் பயிற்சி செய்கின்ற பிக்கு ஒருவர் உயர்வான மகிழ்ச்சியை அநுபவிக்கின்றார்.

அவரது உடம்பு முழுவதும் எல்லையற்ற இன்பத்தின் பூரிப்பால் நிறைந்து இருக்கின்றது.

**பீ<sup>1</sup>திஸுகே<sup>2</sup>ன விபுலேன, பீ<sup>1</sup>ரமனோ ஸமுஸ்ஸயங்**

விபஸ்ஸனாவை ஒருவர் சரியாகச் செய்கின்றபோது, மனதில் இன்பத்தையும் உடம்பில் பூரிப்பையும் மட்டுமல்ல, இறப்பில்லாத நிலையிலுள்ள எல்லையற்ற அமைதியாகிய மகிழ்ச்சியையும் கூடவே ஒருவர் அநுபவிக்கின்றார்.

யதோ யதோ ஸம்மஸதி, க<sup>2</sup>ந்தா<sup>4</sup>நங் உத<sup>3</sup>யப்ப<sup>3</sup>யங்;  
லப<sup>4</sup>தி பீதி பாமோஜ்ஜங், அமதங் தங் விஜாநதங்.

(உடல் மனத் தொடர்பைப் புரிந்துகொண்டு உடம்பினுள்ளே

எந்தவோர் இடத்திலும் ஒருவர் தனது கவனத்தைச் செலுத்துகின்ற பொழுதெல்லாம், ஒருவர் தோன்றுவதையும் மறைவதையும் பற்றி மட்டுமே விழிப்புணர்வாக இருக்கின்றார். இன்பத்தையும், பெருமகிழ்ச்சியையும் ஒருவர் மகிழ்ந்தனுபவித்து, (அரியர்கள் நிலையாகிய) இறப்பற்ற தன்மையையும் அநுபவிக்கின்றார்.

நிப்பானத்தின் மிக உயர்வான மகிழ்ச்சி இதுதான்; இதுதான் மிக உயர்வான அமைதியும் ஆகும்.

**தியான முகாம்களின் காலஅட்டவணை - 2008**

இடம் - தம்ம சேது, சென்னை

மாதம்	10 நாள் முகாம்		ஸ்திபட்டான முகாம் (S.T.P.)	3-நாள் முகாம்	சிறுவர் தியான முகாம்கள்
ஜனவரி -08	-	17 - 28		17-20	12-13
பிப்ரவரி - 08	07 - 18	21 - 3/3	09 - 17	21-24	-
19 பிப்ரவரி தம்ம சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம்					
மார்ச் - 08	06-17	20-31		20-23	-
ஏப்ரல் - 08	03-14	17-28		17-20	15, 29
மே - 08	01-12	15-26		15-18	30-சிறுவர் முகாம் சேவகர்களுக்கான பயிற்சி முகாம், 31- சிறுவர் முகாம்
ஜூன் - 08	05-16	19-30	07-15	19-22	-
ஜூலை - 08	03-14	17-28		17-20	-
ஆகஸ்ட் - 08	07-18	-	-	21-24	30-31
7-28 ஆகஸ்ட் இருபது நாள் முகாம்					
செப்டம்பர் - 08	04 - 15	18-29		18-21	-
அக்டோபர் - 08	02-13	16-27	04 - 12	16-19	-
நவம்பர் - 08	06-17	20-1/12		20-23	-
டிசம்பர் - 08	04-15	18-29		18-21	-

இடம் - திருப்பாலை ஜெயின் வித்யாலயா, மதுரை

மாதம்	10 நாள் முகாம்	தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி
டிசம்பர் - 07	22/12 - 01/01	1. திருமதி. ரேணுகா மேத்தா, போன்: (0452)-2641343 2. திரு. M.A. சிவசுப்ரமணியன், போன்: 0452-2626761 3. திரு. லால்ஜி வோரா(மிலன்), போன்: 0452-2624365, 2681315

Published by V. Santhanagopalan on behalf of Vipassana Meditation Centre, from Flat No. T2, Akshaya Flats, 55 Irusappa Street, Triplicane, Chennai 600005 and printed by R. N. Yogi at Leeyo Graphiks, New No. 6, Gaffur Street, Royapettah, Chennai 600014.

Editor: V. Santhanagopalan

Posting Day: First week of every month.

பட்டுவாடா செய்யப்படாவிடில், கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு திருப்பி அனுப்புக:

To:

BookPost

அனுப்புநர்: Vipassana Meditation Centre  
51 Chamiers Road, RA Puram, Chennai 600028  
☎: 044-24780953  
e-mail: info@setu.dhamma.org,  
Website: www.vri.dhamma.org, www.setu.dhamma.org,  
www.tamil.dhamma.org